

МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

УДК 796.83

ПРЕДУГАДЫВАНИЕ ДЕЙСТВИЙ ПРОТИВНИКА В БОКСЕ

Большаков Л.В., Романов И.В., Столбицкий В.В.

УО «Витебский государственный медицинский университет»

Введение. Физической подготовке в профессиональном боксе уделяется особое внимание. Она считается базовой для достижения высоких спортивных результатов. Без хорошей физической подготовки в бою невозможно эффективно и длительно использовать технические и тактические навыки, психологические приемы. Как правило, все начинают с пробежек в невысоком темпе с акцентом на ритмичное дыхание, затем работа на снарядах [1].

В единоборствах человека с человеком требуется не только физическая сила, но и ловкость, изворотливость, хитрость. Благодаря личному опыту ведения поединков (мастер спорта по боксу) формировалась индивидуальная смекалка. Не каждому боксеру, даже мастеру спорта, удается предугадать, когда, как и с какой силой будет нанесен удар.

Ежегодно, проводя регулярные тренировки студентов и молодежи школьного возраста, складывается своя тактика подхода к ведению поединков. Опираясь на свой личный опыт и результативность (подготовлены двукратный чемпион РБ по каратэ-кеокусинкай, 2 серебряных призера РБ по боксу, 1 победитель Кубка РБ по боксу, призер РБ по боксу среди молодежи 2019 г.), наша задача – овладеть антиципацией или стремиться познать тактику предугадывания действий противника.

Цель исследования. Описать методы предугадываний действий противника в боксе.

Материал и методы. Студенты ВГМУ, занимающиеся в секции бокса с 1-го по 6-ой курс лечебного, фармацевтического и стоматологического факультетов. Занимаются в количестве 16-18 студентов-боксеров, регулярно проводящих по 2-3 тренировки в неделю, под руководством опытного тренера.

Результаты и обсуждение. Проводят поединок боксеры, находясь в определенной стойке. Каждый имеет свою, удобную ему для ведения боя позицию. Стойка боксера – оптимальное расположение звеньев тела для решения разнообразных двигательных задач. Выделяют три основные боевые стойки боксера. Левосторонняя стойка характерна для большинства праворуких спортсменов: боксер повернут к противнику левым боком, левая рука впереди. Правосторонняя стойка, как правило, характерна для большинства леворуких спортсменов, которые стоят к противнику правым боком. Фронтальная стойка, когда ноги на ширине плеч, вес тела на обеих ногах [1]. Тренер обучает студентов всем позициям, выбирая для каждого свою.

Значительное внимание в боксе уделяется умению передвигаться. Обладая хорошей техникой передвижений, боксер имеет возможность решать широкий круг тактических задач [1]. Анализируя видеозаписи боев Мохаммеда Али, создается впечатление, что он движется во все стороны одновременно.

Овладевая техникой перемещения и предугадывания ударов противника, идеально, уходя от прямого удара левой рукой, делать уклон вправо, от прямого удара правой рукой – уклон влево. Если противник наносит боковой удар левой рукой, делать нырок вправо, если боковой удар правой рукой – нырок влево. При проведении удара противником снизу необходимо уходить от удара либо подставить согнутую руку, смягчая удар мягким поворотом туловища в сторону от него, но, при этом, не забывая о выгодном исходном положении для перехода в контратаку [4].

Для выполнения данных тренировочных действий боксерами, тренер, стоя перед группой, построенных в шеренги студентов, имитирует исходное положение и удары, при этом изначально стоя на месте. Затем, он начинает наносить удары все быстрее, двигаясь перед учениками и предлагая им маневрировать в боевой стойке в высоком темпе. Подмечая удары тренера, студенты вынуждены моментально применять соответствующие виды защиты. Чтобы быстро научить

боксеров различать начало и вид удара, наносимого противником, тренер должен наносить удары, резко отличающиеся друг от друга по исходному положению и направлению [1].

Проводя тренировки, преподаватель должен требовать от боксеров выполнения уклона от прямого удара левой рукой вправо, от прямого удара правой рукой – влево. Это делается с целью более быстрого усвоения студентами направления удара (какой именно рукой будет нанесен удар).

Чтобы не ошибиться, немаловажную роль играет правильное комплексное восприятие положения ног и распределения веса тела противника [2]. Т.е. основная стойка не только своя, но и противника, всегда учитываются и при возможности предугадываются.

Проводя атаку, боксер должен стремиться максимально обезопасить себя от контратаки соперника. Практика показывает, что наиболее благоприятным мгновением для внезапной атаки может быть момент переключения внимания противника от подготовки к защите или контратаке на подготовку собственной атаки. Причем, чьи действия быстрее, тот и лидер [3].

Выводы. Анализируя нанесение ударов противником, боксер запоминает и оценивает их повторение. Молниеносно моделируя действия противника, атлет наносит ответный удар. Возможность предугадать действие противника помогает достичь желаемого победного результата.

Литература:

1. Большаков, Л. В. Координационные способности боксеров-ветеранов / Л.В. Большаков // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Сер. Е: Пед. науки. – Новополоцк : ПГУ, 2020. – № 7. – С. 137–140.
2. Большаков, Л. В. Оценка функции равновесия боксеров после курса гипобароадаптации / Л.В. Большаков // Вестн. Полоц. гос. ун-та. Серия Е: Пед. науки. – Новополоцк : ПГУ, 2019. – № 15. – С. 130–132.
3. Джероян, Г. Предсоревновательная подготовка боксеров / Г. Джероян, Н. Худатов. – М. : ФИС. – 1971. – 12 с.
4. Ковтик, А. Бокс. Секреты профессионала / А.Ковтик. – М. : Питер, 2013. – 224 с.

УДК 796.421:796.012

БИОМЕХАНИКА ДВИЖЕНИЙ В СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБЕ

Зыгмант И.В., Остапюк Е. С.

Введение. Цитата: «Чтобы понять движение, нужно чувствовать, а не напрягаться». (М. Фельденкрайз).

Скандинавская ходьба (СХ) это вид физической и физиологической нагрузки. В технике (СХ) есть требование « работа руки с палкой от плеча». Область, которая именуется «плечом» в анатомии называется поясом верхних конечностей. В состав пояса верхней конечности входят лопатка , ключица, плечевая кость. Связочный аппарат плеча: акромиально-ключичный сустав, плечевой сустав. Движения в плечевом суставе сочетаются с движениями пояса верхней конечности. Вытянутой верхней конечностью можно описать полусферу, получается пространство, в котором дистальный отдел верхней конечности, кисть, может передвигаться в любом направлении. К мышцам пояса верхней конечности относятся мышцы: дельтовидная., надостная, подостная , малая и большая круглые мышцы, подлопаточная. Мышцы плеча делятся на мышцы-сгибатели: клювовидно-плечевая, плечевая, двухглавая. Мышцы-разгибатели: трехглавая мышца плеча и локтевая. В движениях пояса верхней конечности участвует большая грудная и широчайшая мышца спины.

С точки зрения использования законов и принципов биомеханики, (СХ) имеет оздоровительный эффект с выделением следующих генерирующих факторов:

- создаёт психоэмоциональное настроение человека (прогулка на свежем воздухе в любую погоду с потреблением фитонцидов);
- занятие в коллективе единомышленников и наработка личностного опыта оздоровления;